

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

1 | 2019

Alt und vergesslich? Von wegen!

Wie sich Gehirn und Gedächtnis im Alter verändern. > 4

Othmar Karas im Interview.
Miteinander mehr erreichen! > 16

Gedächtnisleistung. Eine gesunde und geistig aktive Lebensweise hilft. > 8

Erich Fidesser. Der Hilfswerk-Vater wird 80. > 14



**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP

Domen, Malick & Bergmann

LEBE DAS LEBEN

„Ois OK“ von Seiler und Speer – jetzt auf LebeDasLeben.com

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN



EDITORIAL

Mag. Gerald Mussnig,
Geschäftsführer Hilfswerk Steiermark

Über Demenz spricht man nicht – oder doch?

In Österreich wird der Anteil der demenziell erkrankten älteren Menschen steigen. Die Herausforderung der Zukunft wird sein, dass ältere Menschen mit psychischen und demenziellen Erkrankungen unter Wahrung ihrer Selbstständigkeit, ihrer Individualität und ihrer Lebenskontinuität so lange wie möglich in ihrer vertrauten Lebensumwelt betreut werden können. Ausgehend von 90.500 Menschen, welche im Jahr 2000 in Österreich an einer Demenzerkrankung litten, wird sich diese Zahl 2050 auf 234.000 erhöhen. Demenzerkrankung stellen an die Angehörigen und das gesamte soziale Umfeld enorm hohe Belastungen und können von diesen allein nicht getragen werden.

Gerontopsychiatrische Angebote wie zum Beispiel der Gerontopsychiatrische Dienst des Hilfswerks (GPD) in der Südoststeiermark stehen heute am Beginn ihres Ausbaus. In diesem Pilotangebot für den ländlichen Bereich erfolgt eine Erstabklärung beim Betroffenen direkt zuhause und eine weitere fachärztliche Behandlung und Betreuung durch die Mitarbeiter/innen des (GPD) und der Mobilen Dienste. Diese enge Zusammenarbeit verschiedener Dienste hilft den betroffenen Menschen direkt und entlastet die betreuenden Angehörigen. Trotz demenzieller Einschränkungen steigt die Lebensqualität aller Betroffener, und neue Perspektiven eröffnen sich.

Das erste Jahr der Umsetzung hat deutlich gezeigt, dass einerseits der Bedarf gegeben und die Akzeptanz, auch bei demenziellen Erkrankungen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, stark im Steigen begriffen ist. Man spricht über Demenz und man nimmt die vorhandenen Hilfen an – ein wichtiger Paradigmenwechsel, der allen Menschen hilft.

COVERSTORY

- 4 Gehirn und Gedächtnis im Alter.** Alt und vergesslich? Von wegen!

PFLEGE & BETREUUNG

- 8 Gedächtnisleistung.** Bin ich nur vergesslich oder ist das schon eine Demenz?
- 10 Auszeichnung.** „Pflegerin mit Herz“.
- 11 Notruftelefon.** „Schutzengel am Handgelenk“.
- 13 24-Stunden-Betreuung.** „Sehr gut“ für Hilfswerk.

HILFSWERK

- 14 Erich Fidesser.** Der Hilfswerk-Vater wird 80.
- 16 Othmar Karas im Interview.** Miteinander mehr erreichen!
- 19 Hilfswerk on Tour.** Die Family-Tour-Stationen bis Juni.
- 20 FIDI-Comic**
- 21 Hilfswerk International.** Hilfe für Menschen in Not.
- 22 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Gerald Mussnig **Redaktion Österreich:** Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidner, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Steiermark (8/Erika Wagner), Hilfswerk Austria (21/Constantine Bassel), Shutterstock (Cover/3/4/Ollyy, 9/Viktoria Hnatiuk), 10/Richard Tanzer **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Steiermark):** Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg. **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Alt und vergesslich?

Gehirn und Gedächtnis im Alter. Wenn wir älter werden, verändert sich unser Gehirn. Einige Funktionen werden schwächer, andere wiederum bleiben bis ins hohe Alter erhalten und können sogar noch stärker werden.

Was wollte ich doch gleich? Gerade war Maria ins Vorzimmer gegangen, um etwas zu holen. Jetzt steht sie zwischen Kommode und Schuhregal und kann sich beim besten Willen nicht erinnern, wonach sie gesucht hat. Ob Maria Mitte 40 oder Mitte 70 ist, spielt keine Rolle – jeder kennt Situationen wie diese. Hin und wieder etwas zu vergessen, ist schlichtweg menschlich und altersunabhängig.

Dennoch verbinden wir mit dem Alter eine gewisse Tendenz zur Vergesslichkeit. Diese hat weniger mit einem generellen Leistungsabbau, sondern in den meisten Fällen mit normalen altersbedingten Veränderungen in der Funktionsweise unseres Gehirns zu tun. Denn manche Dinge kann unser Gehirn im Alter nicht mehr so gut, andere wiederum besser. Faktoren wie Aufmerksamkeit, Orientierung und Konzentrationsfähigkeit sind im Alter nicht mehr so ausgeprägt wie mit 20, 30 oder 40 Jahren. Neue Informationen zu verarbeiten, ist also für ältere Menschen mit größerer Anstrengung verbunden und geschieht vergleichsweise langsamer

und selektiver. Gleichzeitig erleben wir ältere Menschen oftmals als weiser als junge: Das hat einerseits damit zu tun, dass das Gehirn mit der Zeit langsamer arbeitet, dadurch vernünftiger reagiert und ältere Menschen häufiger beide Gehirnhälften nutzen. Andererseits bleiben das Langzeitgedächtnis und Funktionen wie Sprachfähigkeit und Allgemeinwissen bis ins hohe Alter stabil und ermöglichen es älteren Menschen, auf einen entsprechend großen Erfahrungsschatz zurückzugreifen.

Im Alter arbeitet das Gehirn anders

Kinder lernen schnell. Sie saugen Wissen geradezu in sich auf. Selbst eine neue Sprache wird rasch und geradezu mühelos erlernt, was so manchen Erwachsenen nicht nur in Staunen, sondern auch in neidvolles Kopfschütteln versetzt – weiß man doch selbst, wie viel Zeit und Energie das Erlernen von Vokabeln und Grammatik kosten kann.

Neben individueller Veranlagung liegt der Grund für diese Unterschiede in der Gehirnleistung zwischen Jung und Alt in den sogenannten „Speed-Funktionen“ oder „fluiden Funktionen“: Dazu zählen schnelle Auffassungsgabe, Flexibilität, rascher Wissenserwerb. Schon ab dem 25. Lebensjahr werden



Von wegen!

diese fluiden Funktionen schwächer, zunächst ohne große Auswirkungen. Denn die „Power-Funktionen“ oder „kristallinen Funktionen“ bleiben erhalten und werden sogar noch stärker: Sie sorgen dafür, dass wir unser Wissen anwenden können, umfassen Bereiche wie soziale Kompetenz,

verbales Ausdrucksvermögen oder Fachwissen. Die kristalline Intelligenz ist bis ins hohe Lebensalter trainierbar und kann Defizite in anderen Bereichen ausgleichen. Hier kommt eine bestimmte Strategie ins Spiel, die uns mit den Veränderungen des Gehirns im Alter besser umgehen lässt:

Auswählen – Optimieren – Kompensieren

Durch Selektion, Optimierung und Kompensation balancieren wir bestimmte Schwächen durch Stärken aus: Zunächst wählen wir für uns relevante Ziele, bedeutsame Interessen oder Aufgaben aus (Selektion). >>

Gedächtnistraining für zwischendurch

- Rechnen Sie beim Einkaufen schon mit, wie viel alles zusammen kostet. Lassen Sie den Einkaufszettel erst in der Tasche und kaufen Sie aus dem Gedächtnis ein. Vor der Kassa kontrollieren Sie, ob Sie etwas vergessen haben.
- Wenn Ihnen ein Wort oder ein Name nicht einfällt, gehen Sie im Geist alle Buchstaben des Alphabets durch. Meist erinnert man sich, wenn man zum entsprechenden Anfangsbuchstaben kommt.
- Merken Sie sich Nummern und Daten. Auch wenn es das Handy für uns übernimmt – um das Gedächtnis zu trainieren, sollten Sie sich Telefonnummern, Namen und Geburtsdaten von bestimmten Personen selbst einprägen.
- Sprechen Sie mehrere Sinne an, wenn Sie sich Dinge merken wollen: Verknüpfen Sie beispielsweise im Kopf ein Bild mit dem Gegenstand, den Sie gerade suchen. Lesen Sie einen Begriff, an den Sie sich erinnern wollen, laut vor. Auch Geräusche, Gerüche oder Emotionen helfen dabei, etwas im Gedächtnis zu behalten.
- Versuchen Sie, sich die Überschriften in der Zeitung genau einzuprägen und schreiben Sie sie danach aus dem Gedächtnis auf ein Blatt.
- Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun. Oft merken wir uns etwas nicht, weil wir mit zu vielen Dingen gleichzeitig beschäftigt sind und uns selbst vom Wesentlichen ablenken.



>> Dann konzentrieren wir uns darauf, das Gewählte möglichst gut zu tun, indem wir etwa entsprechend Zeit und Anstrengung investieren und bestimmte Fertigkeiten bewusst üben (Optimierung). Und schließlich gleichen wir durch neue Strategien aus, was nicht mehr so gut gelingt (Kompensation).
Klassisches Beispiel dafür ist der Pianist Artur Schnabel. Schnabel gilt bis heute als einer der größten Chopin-Interpreten und gab Klavierkonzerte noch mit weit über 80 Jahren, sein letztes Konzert spielte er mit 89. Im Alter verringerte er sein Repertoire (Selektion) und übte die wenigen Stücke umso intensiver (Optimierung). Zusätzlich verlangsamte Schnabel vor schnelleren Passagen das Spieltempo, um diese dann ausreichend schnell erscheinen zu lassen (Kompensation).

Offen sein für Neues

Wenn auch bestimmte Funktionen des Gehirns nachlassen, bedeutet dies keineswegs einen stetigen Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit. Es gibt viele Möglichkeiten, den Verstand wach zu halten und Gedächtniseinschränkungen entgegenzusteuern. Denn unser Gehirn ist in permanenter Veränderung: Wenn auch Gehirnzellen schon während unseres gesamten Lebens und ab einem bestimmten Alter verstärkt absterben, bilden sich dennoch bis ins hohe Alter neue Synapsen, neue Verbindungen, zwischen den Nervenzellen – und zwar immer dann, wenn wir etwas Neues lernen. Sich weiteres Wissen und Fähigkeiten anzueignen, etwa durch das Erlernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstruments, zahlt sich also immer aus. Denn es fordert und fördert unser Gehirn, egal in welchem Alter. <

Vorbeugung gegen Vergesslichkeit – unsere Tipps

Aktiv bleiben:

Viel Bewegung und ausreichend Sport, Gedächtnisübungen und das Erlernen neuer Fähigkeiten (Sprachen, Musikinstrumente, Technologien) sowie regelmäßige Treffen mit Freunden oder Bekannten halten uns körperlich, geistig und sozial aktiv. Ausschließlich passive Freizeitbeschäftigungen wie Fernsehen erhöhen dagegen das Risiko von Gedächtnisbeeinträchtigungen.

Gut fürs Herz, gut fürs Hirn:

Alles, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt – niedriger Blutdruck, niedrige Blutfett- und Blutzuckerwerte – ist auch gut fürs Gehirn.

Gesunder Lebensstil:

Eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, (fettem) Fisch, Nüssen, Olivenöl und Vitamin-A-, C- und E-reichen Lebensmitteln, das Vermeiden von Alkohol und Rauchen, regelmäßige Bewegung und ein gesundes Körpergewicht haben positiven Einfluss auf Gehirn und Gedächtnis.

Jetzt gratis Ratgeber anfordern!

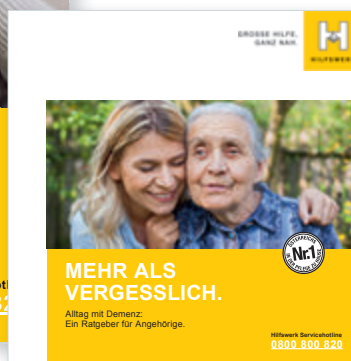


Kostenlos bestellen. Hilfreiche Broschüren zum Thema Gedächtnis und Demenz.

Wenn Sie sich weitergehend darüber informieren möchten, was Sie beim Älterwerden über die Gehirnfunktionen wissen sollten, wie Sie ihr Gedächtnis „fit halten“ können oder wenn Sie Rat und Tipps benötigen, wie Sie Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen im Alltag unterstützen können, bestellen Sie ab Ende April die beiden kostenlosen Hilfswerk-Broschüren „Ich bin dann mal alt. Wie sich das Gehirn im Alter verändert.“ und „Alltag mit Demenz: Ein Ratgeber für Angehörige.“.

Hilfswerk-Ratgeber kostenlos bestellen

Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 oder senden Sie uns ein Mail an office@hilfswerk.at



Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnis-trainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Set umweltfreundlicher Bioblo-Bausteine, eine Innovation made in Austria.

1) Erfinder

Jacques Offenbach wird im Juni 1819 in Köln geboren. Er gilt als „Erfinder“ der Operette. Verbinden Sie mit Linien nachfolgende Namen von Erfindern mit ihren Erfindungen:

Glühbirne	Josef Ressel
Schießpulver	Levi Strauss
Flugzeug	Johannes Gutenberg
Blitzableiter	Josef Madersperger
Jeans-Hose	Brüder Wright
Buchdruck	Alfred Nobel
Schiffsschraube	Benjamin Franklin
Nähmaschine	Thomas A. Edison

2) Musiktheater

Verwenden Sie die Buchstaben von MUSIKTHEATER und bilden Sie neue Wörter damit (z. B. MUSTER, RATTE, HAUS):

.....



An das Hilfswerk Österreich
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

☐ Ja, ich möchte ein Set
Bioblo-Bausteine gewinnen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit den eingetragenen Lösungen ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness wünscht Ihnen **Martin Oberbauer** vom Wiener Hilfswerk! Weitere Aufgaben finden Sie in seinen Büchern, u. a. „Power-Walking fürs Gehirn“, „Abenteuer Gedächtnis“, „Aktivurlaub fürs Gehirn“ (alle Verlag Herbig).

Auflösung aus dem letzten Heft: **1)** 28, weil sich die Zahl rechts oben ergibt aus der Summe der drei übrigen Zahlen dividiert durch die Zahl links unten: $(25+8+191)/8$

2) PRAG – FRAG – FRAU – GRAU – GRAS – GLAS

Wir gratulieren den Gewinner/innen von „Gesunde Wohlfühlküche“.



DAS Probiotikum zum Antibiotikum

**10 hochaktive Bakterienstämme
für Ihren Darm**

OMNi-BiOTic® 10 AAD:

Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com

Bin ich nur vergesslich oder ist das

Gedächtnisleistung. Eine gelegentliche Vergesslichkeit ist jedem bekannt und bis zu einem gewissen Grad vor allem im Alter auch ganz normal. Vergesslichkeit ist aber keine reine Alterserscheinung. Auch junge Menschen vergessen ab und zu einmal etwas. Vergesslichkeit ist nicht nur eine negative Erscheinung, sie ist auch eine notwendige Funktion, um unser Gehirn vor Reizüberflutung zu schützen. Häufen sich diese Vorfälle, kann das auf ein Abnehmen der Gedächtnisleistung deuten.



Daniela Taferl, BSc, MSc

Wo habe ich den Autoschlüssel abgelegt? Was, der Termin war bereits heute? Wie heißt diese Frau noch mal? Mit etwa 30 Jahren erreicht das Gehirn seine größte Leistungsfähigkeit. Danach lassen die Gedächtnisfunktionen allmählich nach. Die Vergesslichkeit gehört somit, ähnlich wie abgenutzte Bandscheiben, zum normalen Alterungsprozess. Ausschlaggebend dafür, welche Informationen wir speichern oder wieder vergessen, ist unter anderem der emotionale Gehalt der Information. Dinge, die mit starken Emotionen verbunden sind, werden weniger leicht vergessen. Dieser Auswahlmechanismus des Gehirns ist bis zu einem gewissen Grad selbst beeinflussbar. So kann man das Gedächtnis auch trainieren und sich z. B. bildhafte Eselsbrücken bilden, um Informationen länger in Erinnerung zu behalten. Generell kann zwischen einer normalen Altersvergesslichkeit und einer krankhaften Vergesslichkeit, auch bekannt als Demenz, unterschieden werden. Die Altersvergesslichkeit kann aber auch die Vorstufe einer beginnenden Demenz sein.

Altersvergesslichkeit

Der normale Abbau von Zellstrukturen beginnt etwa im Alter von 50 Jahren. Als Erstes schwächelt das Arbeits-/ Kurzzeitgedächtnis. Dieses speichert Gelesenes, Gehörtes und Gesehenes, hält es abrufbereit und verknüpft es mit dem Langzeitgedächtnis. Ebenso

schwindet die Fähigkeit zur sogenannten geteilten Aufmerksamkeit – dem gleichzeitigen Auf- und Wahrnehmen. Hierbei vergessen die Betroffenen Dinge, auf die sie nicht ihre volle Aufmerksamkeit richten. So haben sie Probleme, gleichzeitig ein Gespräch an der Kasse zu führen und die Geheimzahl der EC-Karte richtig einzutippen. Das ist aber noch kein Grund zur Beunruhigung, denn dass beiläufige Handlungen vergessen werden, gehört zum Alterungsprozess und ist meist nicht krankheitsbedingt. Diese sogenannte „Altersvergesslichkeit“ hält sich aber in einem gewissen Rahmen und nimmt ab einem gewissen Niveau auch nicht mehr weiter zu.

Demenz

Hierbei handelt es sich um eine fortschreitende Vergesslichkeit, die viel ausgeprägter ist und neben dem Kurzzeitgedächtnis auch andere Bereiche der Gedächtnisleistung betrifft, wie das Denken, die zeitliche und örtliche Orientierung, das Rechnen, die Sprache und die emotionale Kontrolle. Typische Warnzeichen für eine Demenz sind sich häufende Wortfindungsstörungen und Orientierungsprobleme in eigentlich bekannter Umgebung. Meist werden auch zeitliche Zusammenhänge nicht mehr abgespeichert. Zudem geht die Eigeninitiative verloren, Hobbys werden aufgegeben und die Körperpflege wird zunehmend vernachlässigt. Es kommt

somit zu einem stetigen Abbau der geistigen Fähigkeiten. In vielen Fällen gelingt es, die Demenz im Alltag über längere Zeit noch gut geheim zu halten. Spätestens aber in neuen Situationen mit ungewohnten Anforderungen wird sie für andere erkennbar. Kommt es zu einem vermehrten Auftreten und einer fortgeschrittenen Vergesslichkeit, kann das auf eine krankhafte Vergesslichkeit, eine Demenz, hinweisen.

Vorbeugung

Einer krankheitsbedingten Vergesslichkeit kann zwar nicht direkt vorbeugt werden, bevor es jedoch dazu kommt, kann man dieser, zumindest teilweise, vorbeugen. Denn neben dem fortschreitenden Alter spielen noch eine ganze Reihe weiterer Faktoren eine bedeutsame Rolle. Wichtig ist es, das Gehirn zu „trainieren“. Das bedeutet, durch Lesen, Denksport oder ähnliche Tätigkeiten geistig aktiv zu bleiben sowie soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und an geselligen Aktivitäten teilzunehmen. Auch eine gesunde Ernährung, mit viel Obst und Gemüse und wenig Fett und Zucker, sowie regelmäßige Bewegung sind von Bedeutung. Wesentlich sind dabei Kontinuität, Abwechslung und Spaß. Mit einer gesunden und geistig aktiven Lebensweise kann dem geistigen Abbau und einer damit einhergehenden Vergesslichkeit entgegengewirkt werden.

schon eine Demenz?

Tipps zur Vorbeugung

- Regelmäßige körperliche Bewegung verbessert die Hirndurchblutung und damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hirnzellen
- Genügend Schlaf und wenig Stress
- Ausgewogene Ernährung und eine ausreichende tägliche Trinkmenge (Empfehlung 1,5 l, entspricht täglich etwa 6 Gläser)
- Geistiges Training durch Lesen oder Kreuzworträtsel lösen hält die grauen Hirnzellen in Schwung
- Aktive Teilnahme am Leben und Kontakt zu anderen Menschen
- Gemäßigter Alkoholkonsum und Rauchverzicht
- Bei einer leichten Altersvergesslichkeit können in manchen Fällen pflanzliche Mittel, wie etwa Gingko-Präparate die Gedächtnisleistung stärken

Fazit

Ein gelegentliches Vergessen der Namen oder Verlegen der Schlüssel sind somit ganz normal und kein Grund zur Sorge. Überschreitet die Vergesslichkeit jedoch das normale Maß oder wird zunehmend stärker, sollte mit einem Arzt über diese Gedächtnisprobleme gesprochen werden. Demenzkranke selbst sind häufig nicht mehr in der Lage oder willens, einen Arzt aufzusuchen. Hier sind die Angehörigen gefragt, den Betroffenen zum Arztbesuch zu ermutigen und zu begleiten. Mit ihren Schilderungen können sie dem Arzt wichtige Informationen zur Krankengeschichte liefern. <

Daniela Taferl, BSc, MSc

Geistig aktiv bleiben, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen dabei, dem geistigen Abbau und der damit einhergehenden Vergesslichkeit entgegenzuwirken.

„Pflegerin mit Herz“

Auszeichnung. Eine Mitarbeiterin des Burgenländischen Hilfswerks wurde in der Kategorie „Pflege- und Betreuungsberufe“ zur „Pflegerin mit Herz“ 2018 gewählt.

Im November 2018 wählte eine Expertenjury, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern der größten gemeinnützigen Pflegeinstitutionen, die „Pflegerinnen und Pfleger mit Herz“ 2018. Die jeweils drei Gewinner/innen pro Bundesland wurden in den Kategorien „Pflege- und Betreuungsberufe“, „pflegende Angehörige“ und „24-Stunden-Betreuung“ Mitte Dezember im Rahmen einer feierlichen Gala in Wien geehrt und der Öffentlichkeit vorgestellt. Mit dieser Auszeichnung sollen all jene vor den Vorhang gerückt werden, die tagtäglich herausragende Arbeit im

Pflegebereich leisten. Die hohen Ansprüche, die das Hilfswerk in puncto Qualität und Professionalität an seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellt, hat die Burgenländerin Daniela Kovacs-Jeck mehr als erfüllt und wurde dafür mit der Auszeichnung „Pflegerin mit Herz“ 2018 in der Kategorie „Pflege- und Betreuungsberufe“ gewürdigt. Die 49-jährige diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin ist verheiratet, stolze Mutter von vier Kindern und arbeitet in der Seniorenpension Eisenstadt in der Tagesbetreuung. Mit kurzen Unterbrechungen für Karenz



und Angehörigenpflege ist sie bereits seit 1994 beim Burgenländischen Hilfswerk tätig und hat sich voll und ganz der Tagesbetreuung von pflegebedürftigen Menschen verschrieben. An ihre Arbeit jeden Tag mit viel Motivation und hohem Qualitätsanspruch an sich selbst heranzugehen, ist für Daniela Kovacs-Jeck besonders wichtig. Über ihre Berufswahl sagt sie selbst: „Meine beste Entscheidung – hier kann ich mich voll entfalten, viel Zeit mit den Tagesgästen und deren Angehörigen verbringen, in vielen schwierigen Situationen helfen und gute Tipps geben.“

In ihrer Freizeit widmet sie sich ihrer Familie und ihrem Garten und lebt auch gerne ihr kreatives Potenzial aus. Mit ihrer Kreativität punktet sie auch bei den Adventbasars in der Seniorenpension, für die sie gemeinsam mit den Pensionsgästen immer wieder originelle Weihnachtsdekorationen herstellt.

„Auch wenn ich viel positives Feedback von ‚meinen‘ Bewohnerinnen und Bewohnern bekomme – eine öffentliche Anerkennung für meine Arbeit ist schon etwas Besonderes!“, freut sich Daniela Kovacs-Jeck über die Auszeichnung. <



Bundesministerin Margarete Schramböck und Daniela Kovacs-Jeck, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Burgenlands „Pflegerin mit Herz“ 2018 (Kategorie „Pflege- und Betreuungsberufe“)

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.

► BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

WWW.BLAHA.CO.AT

Ein „Schutzensengel am Handgelenk“

Rasche Hilfe. Das Notruftelefon des Hilfswerks steht für Sicherheit – per Knopfdruck wird im Notfall die Notrufzentrale alarmiert und so rasche Hilfe organisiert.

„Ich bin oft hingefallen, weil ich nicht mehr so gut sehe. Und dann konnte ich nicht mehr aufstehen. Ich wollte mich einfach sicherer fühlen“, erzählt Margarethe G. Und das kann sie nun: Denn gleich neben der Eingangstür steht ein Hilfswerk-Notruftelefon. Mit dem mobilen Funksender, den die Seniorin am Handgelenk trägt, kann sie jederzeit Hilfe holen – wenn sie sich nicht wohlfühlt, wenn sie stürzt oder

alleine nicht mehr aufstehen kann. Störend ist er nicht – fühlt er sich doch so an wie eine Armbanduhr. Ein Knopfdruck auf den Funksender reicht aus: Automatisch wird man in die permanent besetzte Notrufzentrale des Hilfswerks verbunden. Da wichtige Daten der Kundin oder des Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren – egal ob am Wochenende, Feiertag oder

mitten in der Nacht. Binnen weniger Minuten können die angegebene Vertrauensperson, Arzt oder Rettung zur Stelle sein.

Notruftelefon-Erweiterungen für noch mehr Sicherheit im Alltag

Die Notrufzentrale ist nicht nur erste Anlaufstelle für Notfälle, sondern auch für viele weitere Angelegenheiten. Mit der **Servicetaste** am Notruftelefon können täglich von 8 bis 17 Uhr Zusatzleistungen bestellt werden – zum Beispiel Organisation von Arztterminen, Taxibestellungen oder Erinnerungsalarne. Ein **Rauchmelder** kann mit dem Notruftelefon gekoppelt werden und löst bei Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale aus. Und ein **Schlüsselsafe** bei der Eingangstüre ermöglicht einer Pflegeperson oder anderen befugten Personen den Zutritt zur Wohnung oder zum Haus – auch wenn Sie selbst nicht in der Lage sind, die Tür zu öffnen. Übrigens: **Ein Festnetzanschluss ist keine zwingende Voraussetzung mehr**, um ein Notruftelefon verwenden zu können. <

Notruftelefon-Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt! Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800 800 408 oder www.hilfswerk.at.



Wieso liegt der Autoschlüssel im Kühlschrank?

Ein Leben lang geistig fit bleiben – wer will das nicht? Die Realität sieht jedoch anders aus: Rund 130.000 Menschen in Österreich sind von Demenz betroffen, Tendenz steigend. Ein innovativer Pflanzenextrakt unterstützt die gesunde Gehirnalterung und verbessert die Gedächtnisleistung.

Immer alle Fakten im Kopf behalten, sich an Zahlen und Daten erinnern und auch die alltäglichen Aufgaben nicht vergessen – schon ab einem Alter von 30 Jahren nimmt die geistige Leistungsfähigkeit ab. Wirklich spürbar wird es für die meisten ab 60. Die Durchblutung des Gehirns lässt nach und Ablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques) können auftreten.

Wenn die Gedächtnisleistung abnimmt

Was dann kommt, passiert schleichend über Jahre hinweg: Man wird vergesslich, hat Erinnerungslücken. Wie hieß nochmal die Nachbarin? Was wollte ich jetzt eigentlich gerade machen? Bis zu einem gewissen Grad sind solche Aussetzer völlig normal. Nehmen die Gedächtnisstörungen jedoch zu, sollte an einen Arztbesuch gedacht werden.

Pflanzliche Innovation

Viele Menschen wollen es erst gar nicht so weit kommen lassen und rechtzeitig etwas tun, um geistig in Top-Form zu bleiben. Für sie gibt es seit kurzem eine zukunftsweisende Innovation pflanzlichen Ursprungs: Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv mit dem natürlichen Inhaltsstoff Curcumin aus der Gelbwurzel (Curcuma). Konkret enthält das innovative Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke den patentierten Curcuma-Extrakt Longvida®. Dieser wird speziell zur Aufrechterhaltung der Gedächtnisleistung eingesetzt.

3-fach-Effekt für das Gedächtnis

Neue wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Curcuma-Extrakt Longvida® gleich dreifach positiv wirkt: Es verbessert die Denkleistung innerhalb kurzer Zeit (Akut-Effekt)



und langfristig auch die geistige Leistungsfähigkeit mit besserer Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit (Aufbau-Effekt).¹ Darüber hinaus unterstützt es die gesunde Gehirnalterung. Dazu muss man wissen: Schädliche Ablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques) im Gehirn können die gesunde Gehirnfunktion beeinträch-

tigen. Daher ist es wichtig, den Beta-Amyloid-Spiegel im Blut möglichst niedrig zu halten. Der patentierte Curcuma-Extrakt Longvida® zeigte in Studien bereits nach 4 Wochen eine signifikante Reduktion des Beta-Amyloid-Spiegels im Blut.²

¹ Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

² DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.



INNOVATION BEI VERGESSLICHKEIT



NEU!

- ✓ **Akut-Effekt:** bessere Denkleistung¹
- ✓ **Aufbau-Effekt:** Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit¹
- ✓ **Dauerhafter Beitrag zur gesunden Gehirnalterung²**

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

„Sehr gut“ für Hilfswerk

24-Stunden-Betreuung. Bei einem Test des Vereins für Konsumenteninformation (VKI) landet das Hilfswerk unter den besten fünf Vermittlungsagenturen für 24-Stunden-Betreuung.

Auch wenn der Alltag nicht mehr ganz ohne Unterstützung funktioniert, möchten viele Menschen zu Hause in ihren eigenen vier Wänden leben können. Neben den mobilen Diensten des Hilfswerks ist die 24-Stunden-Betreuung eine Alternative, die dies möglich macht. Ob Sie Hilfe im Haushalt, Unterstützung bei der Lebensführung oder „Rund-um-die-Uhr-Betreuung“ benötigen: Das Hilfswerk vermittelt deutschsprachige Betreuungspersonen, die vertrauenswürdig, verlässlich und bestens ausgebildet sind – und das schon seit vielen Jahren. Dem Hilfswerk war von Anfang an nicht nur die Zufriedenheit der Kundinnen und Kunden, sondern auch die Zufriedenheit der Personenbetreuer/innen ein großes Anliegen. Denn nur wer gerne arbeitet und gut ausgebildet ist, kann eine hochqualitative und professionelle Dienstleistung bieten.

Betreuungsqualität als oberste Prämisse

Dieser hohe Qualitätsanspruch des Hilfswerks wurde nun durch die Auszeichnung des VKI mit der Note „Sehr gut“ gewürdigt.

Am österreichischen Markt gibt es rund 800 Anbieter von 24-Stunden-Betreuung – 26 davon nahm der VKI genauer unter die Lupe. Nur fünf von ihnen, darunter das Hilfswerk Österreich, gingen aus dem Test mit der Bestnote „Sehr gut“ hervor. „Wir sind sehr stolz auf diese Auszeichnung, die einmal mehr unsere Arbeit bestätigt. Wenn über 80 % unserer Kundinnen und Kunden sagen, dass sich durch die Inanspruchnahme einer 24-Stunden-Betreuung ihre



Lebensqualität massiv verbessert hat, dann bestärkt uns das in dem, was wir tun“, sagt Karin Grössing, Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk.

Kurz- und Langzeitbetreuung

Wussten Sie, dass es neben der Langzeitbetreuung, die dauerhafte und verlässliche Betreuung und Unterstützung zu Hause bietet, auch eine Kurzzeitbetreuung gibt? Denn auch pflegende Angehörige brauchen von Zeit zu Zeit eine „Verschnaufpause“ vom Pflegealltag. Ein lang ersehnter und wohlverdienter Urlaub kann so unbesorgt angetreten werden, während sich das Hilfswerk in der Zwischenzeit um die optimale Betreuung Ihrer Angehörigen kümmert. Die Kurzzeitbetreuung ist aber auch die ideale Überbrückung, wenn nach einem Krankenhausaufenthalt kurzfristige Unterstützung

zur Bewältigung des Alltags benötigt wird. Wir informieren Sie gerne über die jeweiligen Möglichkeiten sowie über Förderungen, die in Anspruch genommen werden können. <

5.000ster Kunde

Im Dezember 2018 haben wir unseren 5.000sten Kunden begrüßt! Wir freuen uns über das Vertrauen in unsere 24-Stunden-Betreuung!

24-Stunden-Betreuung

Für alle Informationen, eingehende Beratung und Fragen rund um die 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks rufen Sie die Info-Hotline 0810 820 024 (Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr) zum Ortstarif. E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at Internet: www.hilfswerk.at



Der Hilfswerk-Vater wird 80

Porträt. Vor mehr als 40 Jahren gründete Erich Fidesser gegen viele Widerstände das Hilfswerk in seiner heutigen Form. Am 22. Jänner feierte der Sozialpolitiker seinen 80. Geburtstag.

Erich Fidesser erwähnt gerne das biblische Gleichnis von dem Samariter, der nicht wegsehen konnte, als ein Mensch in Not war. Sein eigenes Samariter-Erlebnis hatte der 80-jährige Jubilar und Hilfswerk-Gründer bereits Mitte der 1960er-Jahre. Als junger Gemeinderat im niederösterreichischen Zellerndorf machte er eine Runde durch alle Haushalte. „Zettel verteilen“, sagt

Fidesser heute. Doch eine alte Bäuerin wollte mehr von ihm. „Bleiben Sie doch noch ein bisschen da“, bat sie den 26-jährigen. „Ich habe seit einer Woche mit keinem Menschen mehr geredet.“ Fidesser blieb und hörte zu. Ihre Schwiegertochter brachte zwar Essen und sah hin und wieder nach dem Rechten. Doch für eine richtige Betreuung fehlte den Jüngeren die Zeit. Das ließ dem

Jungpolitiker keine Ruhe: Fidesser überlegte sich, wie man Familien am besten bei der Betreuung und Pflege alter Menschen in den eigenen vier Wänden unterstützen könnte.

Mehr als zehn Jahre später bekam er die Möglichkeit, seine Ideen in die Tat umzusetzen. Gegen allerhand Widerstände setzte der resolute Sozialpolitiker 1978 die Gründung des Hilfswerks Niederösterreich durch und legte damit den Grundstein für eine bundesweite Struktur. In den Folgejahren schlossen sich nach und nach andere Bundesländer an, und 1989 wurde das Hilfswerk Österreich als Dachorganisation gegründet. Bis zu seiner Pensionierung 1998 blieb Fidesser Vorsitzender in Niederösterreich. Und auch heute noch ist der rüstige Gründungsvater ein wichtiger Ideengeber. Vieles hat sich in den vergangenen Jahrzehnten geändert, doch seine Grundsätze gelten damals wie heute: „Familien unterstützen, nicht ersetzen“ und „Hilfe zur Selbsthilfe.“

Ein sozialpolitischer Visionär ...

Die Gründung des Hilfswerks fiel nicht zufällig in eine Zeit der Umbrüche: Die traditionelle Rollenverteilung in den Familien brach auf, immer mehr Frauen, denen früher die Betreuung der Alten zugefallen war, nahmen reguläre Jobs an. Im benachbarten Wien explodierte in diesen Jahren die Zahl der Altersheime, auch für Niederösterreich gab es Expertenprognosen, dass sich der Bedarf an Pflegebetten von 1970 bis 1990 mehr als verdoppeln würde. Dass diese Entwicklung gestoppt



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Hilfswerk-NÖ-Präsidentin Michaela Hinterholzer gratulieren im Rahmen der 40-Jahre-Feier des Hilfswerk NÖ dem Gründer Erich Fidesser

wurde, ist auch das Verdienst Fides-
sers, der als Bildungsreferent und
Sozialexperte der ÖVP für den Aus-
bau mobiler Dienste kämpfte. Auf der
Suche nach Best-practice-Modellen
reiste der engagierte Politiker in die
USA, nach Skandinavien und Frank-
reich. Mehr und mehr gelangte er zu
der Überzeugung, dass die Pflege und
Betreuung bedürftiger Menschen am
besten durch gemeinnützige Vereine
organisiert werden sollte. Doch damit
war er auch in seiner eigenen Partei
gemeinsam mit dem damaligen Ba-
dener Bürgermeister Viktor Wallner in
der Minderheit: Die meisten Funkti-
onärinnen und Funktionäre sprachen
sich dafür aus, die Pflege in die Hand
der Gemeinden zu geben. Doch
durch einen Kraftakt des damaligen
Landesparteičhefs Siegfried Ludwig
bekamen die beiden Visionäre eine
Chance: Fidesser bekam zwei Jahre
Zeit, seine Ideen umzusetzen.

... mit enormer Umsetzungsstärke

Das Hilfswerk Niederösterreich
wurde gegründet, und mit der ersten
Niederlassung in Baden begann eine
für Österreich beinahe beispiellose
Erfolgsgeschichte. „Am Anfang
haben wir uns aufgrund der großen
Nachfrage nach unseren sozialen
Dienstleistungen jedes Jahr mehr

als verdoppelt, in
den Neunzigerjahren
gab es immer noch
Zuwächse von 20
Prozent“, erzählt der
Hilfswerk-Gründer.
Sozialstationen
wurden geschaffen,
mobile und sozialme-
dizinische Dienste, ein
Tagesmutterprojekt,
später ein Notruf-
Telefon und ein Ju-
gendzentrum. Fides-
sers Erfolgsrezept: „Ich
arbeitete wie ein Unternehmer.“
Als erster sozialer Trägerverein
entlastete das Hilfswerk Kranken-
schwestern und Krankenpfleger
durch die Einrichtung einer Telefon-
zentrale – wodurch diesen mehr Zeit
für ihre eigentliche Tätigkeit blieb.
Jahrelang arbeitete er am Aufbau
und der Organisation der einzelnen
Landesorganisationen: „Zwischen
1989 und 1994 bin ich jedes Jahr
zwischen 80.000 und 100.000 Kilo-
meter gefahren.“

Innovationskraft, eiserne Stärke und
viel Charme: Das verbindet eine
Mitarbeiterin der ersten Stunde
mit ihrem langjährigen Chef. Die
Diplomkrankenschwesterin Monika
Gugerell lernte Fidesser 1980 in



Politprominenz bei einer der vielen
Stützpunkt-Eröffnungen in Niederösterreich

einem Wirtshaus kennen, wo er das
Hilfswerk vorstellte. „Als ich ihm
zuhörte, dachte ich, dass er eine
Organisation mit tausenden Ange-
stellten führt. Dabei war ich erst
seine vierte Mitarbeiterin.“ Im Laufe
der Zeit habe sie Fidesser als oft
ziemlich direkten, fordernden, aber
stets fairen Chef kennengelernt. „Er
ist ein großer Humanist, der immer
den Menschen in den Mittelpunkt
stellt.“ Inzwischen ist auch Gugerell
in Pension und fühlt sich wie viele
andere frühere Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter dem Hilfswerk dennoch
weiterhin verbunden: „Das ist auch
ein Stück mein Hilfswerk. Nicht
zuletzt dank Erich Fidesser.“ <



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-
automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation.
Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Auf-
pumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen.
bosomedicus uno speichert zum Vergleich automatisch den letzten
Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für
die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen
von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen
unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke
und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro

BOSCH
+SOHN **boso**

„Ich konnte Ungerechtigkeit schon als

Othmar Karas. Schon in jungen Jahren war Othmar Karas Ungerechtigkeit zuwider. Und das soziale Engagement ließ ihn bis heute nicht mehr los. Seine Funktion als Präsident des Hilfswerk Österreich ist ihm seit nunmehr über 20 Jahren ein besonderes Herzensanliegen. Und Karas hat noch einiges vor.

Als Othmar Karas 1998 zum Präsidenten des Hilfswerks gewählt wurde, sah die Welt noch ein Stück weit anders aus. Österreich, damals noch keine drei Jahre in der Europäischen Union, fand sich plötzlich Tür an Tür mit ehemaligen Ostblockstaaten, die rasant Anschluss an den Westen suchten. Das heimische Pflegesystem war bei weitem nicht so entwickelt wie heute, und im Bereich der Kinderbetreuung war an die mittlerweile so selbstverständliche Angebotsvielfalt nicht zu denken. Zwei Jahrzehnte später hat sich das Bild gewandelt. Mehr als 10.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerks pflegen täglich weit über 30.000 Menschen daheim, in Tageszentren und Heimen oder begleiten fast 20.000 Kinder und Jugendliche bei ihrem Heranwachsen. Diese Entwicklung war nur durch den Einsatz und das beherzte Zusammenwirken vieler möglich. Othmar Karas profilierte sich bereits früh mit sozialpolitischen Themen und trieb deren Entwicklung mit Nachdruck voran.



Elternhaus und Schule prägten sein politisches Verständnis

Bereits als Kind lernte Othmar Karas in seinem Elternhaus im niederösterreichischen Ybbs an der Donau die

Herausforderungen, die das Leben an Menschen stellt, in ihrer ganzen Bandbreite kennen. „Mein Vater war in der Gemeinde engagiert und die Menschen haben sich an ihn gewandt, wenn sie nicht mehr weiter wussten und Hilfe benötigten“, erzählte Karas. „Vielleicht habe ich mich deshalb schon sehr bald selbst für die Gemeinschaft hingestellt und gegen Ungerechtigkeiten angekämpft.“ Als Schüler beispielsweise wollte er nicht hinnehmen, dass sich ein Freund aus eher ärmeren Verhältnissen ein Lernheft für den Unterricht nicht leisten konnte. Karas organisierte kurzerhand eine Aktion, bei der die



„Ich will ein Kandidat für alle sein, die von Europa überzeugt sind, aber auch für jene, die an der europäischen Idee zu zweifeln begonnen haben, aber mit uns gemeinsam die EU handlungsfähiger, besser, effizienter und demokratischer machen wollen.“

Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich

Kind nicht leiden ...“

Kinder nicht ihr ganzes Taschengeld am Schulweg für Zuckerl ausgaben, sondern einen kleinen Teil sparten, um gemeinsam das Heftchen für den Kollegen zu kaufen. Eine kleine Anekdote, aber nicht untypisch für Othmar Karas' Sicht auf die Dinge. Die Kolleginnen und Kollegen wählten ihn damals übrigens zum Klassensprecher. Weitere Funktionen als Obmann bei der Union Höherer Schüler oder der Jungen ÖVP folgten, und bereits mit 26 Jahren zog er als Abgeordneter in den Nationalrat ein.

Soziales entscheidet über die Qualität einer Gesellschaft

Im Jahr 1998 wurde Othmar Karas zum Präsidenten des Hilfswerk Österreich gewählt, und fortan standen soziale Themen wie die Weiterentwicklung des heimischen Pflegesystems oder der Ausbau der Kinderbetreuung auch für ihn auf der Tagesordnung. „Wohl und Weh unserer Gesellschaft entscheidet sich an der sozialen Frage“, ist Karas überzeugt, und betont mit Nachdruck, wie sehr das Engagement und das Einstehen für das Hilfswerk ihm ein besonderes Herzensanliegen ist. „Als Politiker habe ich die Verpflichtung, nach Kräften dazu beizutragen, einen Rahmen zu schaffen, der es Menschen ermöglicht, ein eigenverantwortliches und gutes Leben zu führen. Das Hilfswerk bietet Unterstützung und Lösungen für jene, die nach Möglichkeiten suchen, um fordernde Lebenssituationen, wie die plötzliche Pflegebedürftigkeit eines Angehörigen oder die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, gut zu bewältigen. Es ist mir eine große Freude und Ehre, mich für diese Anliegen einzusetzen.“

Ein starkes Europa bringt auch soziale Stabilität

Seit 1999 gestaltet Karas als Mitglied des Europäischen Parlaments die Zukunft auf europäischer Ebene mit. Für ihn stellt die Europäische Union in erster Linie ein Friedensprojekt dar, das inmitten der Trümmer des Zweiten Weltkrieges geboren wurde und die Grundlage für die nunmehr längste Zeitspanne ohne Krieg und Zerstörung in der Geschichte unseres Kontinents bildet. Diese Stabilität bringt Bürgerinnen und Bürgern ein noch nie dagewesenes Ausmaß an persönlicher Freiheit sowie Sicherheit und Wohlstand für unsere Gesellschaft als Ganzes. Das Erfolgsgeheimnis dieses laut Karas „stärksten Europas, das wir je hatten“, liegt im gemeinsamen Gestaltungswillen von 28 Einzelstaaten, in klaren „Spielregeln“ und in der Überzeugung, gemeinsam mehr zu erreichen. Galt in der Vergangenheit zwischen Staaten das Recht des Stärkeren, sitzen heute gleichberechtigte Gesprächspartner/innen an einem Tisch. „Das mag zwar gelegentlich etwas langwierig und mühsam

erscheinen, im Rückblick betrachtet ist genau dieser Ausgleich zwischen den Einzelinteressen die Garantie für Stabilität und Zusammenhalt. Ein uneiniges Europa würde zwischen Trump und Putin sowie den Interessen neuer Großmächte wie etwa jener eines sich rasant entwickelnden China rasch zerrieben“, meint Karas.

Die Idee eines gemeinsamen Europa weiterentwickeln

Für die Zukunft hat Karas daher konkrete Ziele: „Wir müssen die europäische Idee gemeinsam weiterentwickeln, sie zu einer Idee machen, die auch Antworten für all jene bietet, die skeptisch sind. Und ja, wir müssen die Europäische Union zukunftsfit machen, zeitgemäß modernisieren, demokratischer gestalten, handlungsfähiger bekommen – und da werden wir gut zu tun haben. Aber glauben Sie mir, das lohnt sich. Denn: Europa ist unsere Heimat und unsere Zukunft. Und Europa ist der Rahmen, den wir brauchen, um auch in Österreich sozialen Frieden und soziale Stabilität zu gewährleisten.“ 



Othmar Karas (r.), hier bei einer Diskussionsrunde mit Bundespräsident Alexander van der Bellen (l.), setzt sich seit Jahrzehnten für sozialen Frieden und den gesellschaftlichen Zusammenhalt ein.

Hörakustik. Ein gutes Gehör ist auch gut für die geistige Fitness. Umso wichtiger ist es, eine Hörminderung rechtzeitig zu versorgen. Der Hörakustikspezialist Neuroth hilft dabei.

Demenz vorbeugen können, ist ebenfalls wissenschaftlich belegt. „Je früher man eine Hörminderung mit den passenden Hörgeräten versorgt, umso besser ist es“, sagt Hörakustik-Experte Lukas Schinko von Neuroth. Schritt für Schritt müssen sich Gehör und Gehirn wieder an das natürliche Hörerlebnis gewöhnen – ein Weg, auf dem ein erfahrener Hörakustiker zum treuen Begleiter wird. <



FOLD: Neurotrophin PROMOTION

Hören Sie noch alle Töne? Lassen Sie im nächsten Neuroth-Fachinstitut unverbindlich und kostenlos Ihr Gehör testen. Oder nutzen Sie unsere neue kostenlose telefonische Erstberatung rund ums Thema Hörgeräte: 00800 8001 8001 **www.neuroth.com**

[illegible]

Hilfswerk auf Tour



Hilfswerk Family Tour.

Information, Beratung und Unterhaltung. Die Schwerpunkte der heurigen Jahresinitiative des Hilfswerks bilden die Themen Älterwerden und Pflege, Arbeiten in Pflegeberufen, Leben mit Demenz, aber auch Spielen und Lernen, Kinderbetreuung sowie Finanzen und Vorsorge.

Weitere Aktivitäten bei der Family Tour sind: Kinderspiele, Basteln, Kinderschminken, Brillen putzen, Gesundheits-Checks für Jung und Alt und vieles mehr. Und: FIDI „lebendig“ und in Lebensgröße! Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkassen, Wiener Städtische sowie Neuroth. Allergosan und Publicare unterstützen das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Leben mit Demenz“. <

Die Stationen der Hilfswerk Family Tour bis Mitte Juni

So	28.4.	15.00–19.00 Uhr	NÖ	2041 Immendorf, Kellergasse Zeisselberg
Familienwandertag				
Mi	1.5.	13.00–18.00 Uhr	NÖ	2380 Perchtoldsdorf, Zellpark beim Kulturzentrum, Indianerfest
Do	2.5.	9.00–15.00 Uhr	NÖ	2851 Krumbach, Gewerbegebiet, Landesseniorenwandertag
Do	3.5.	10.00–16.00 Uhr	Ktn	9020 Klagenfurt, Alter Platz, Kick-off um 11 Uhr
Sa	4.5.	10.00–17.00 Uhr	NÖ	3704 Großwetzdorf, Heldenberg, Gesundheitstag
So	5.5.	9.00–15.00 Uhr	Stmk	8081 Heiligenkreuz a. Waasen, Marktplatz, Markttag
Di	7.5.	9.00–16.00 Uhr	OÖ	4020 Linz, Taubenmarkt, Kick-off um 10.30 Uhr
Mi	8.5.	8.00–12.00 Uhr	OÖ	4840 Vöcklabruck, Stadtplatz, Wochenmarkt
Do	9.5.	7.00–12.00 Uhr	OÖ	4400 Steyr, Stadtplatz
Fr	10.5.	13.00–18.00 Uhr	OÖ	4050 Traun, Fußgängerzone, Bauernmarkt
Sa	11.5.	8.00–12.00 Uhr	OÖ	4150 Rohrbach, Wochenmarkt
Sa	11.5.	10.00–18.00 Uhr	Sbg	5101 Bergheim, Entenrennen
Fr	17.5.	9.00–15.00 Uhr	Bgld	7161 St. Andrä am Zicksee, Seniorenwandertag
Sa	18.5.	ab 7.00 Uhr	OÖ	4600 Wels, Wochenmarkt
Fr	24.5.	ab 12.00 Uhr	OÖ	4320 Perg, Hauptplatz, Wochenmarkt
So	26.5.	10.00–17.30 Uhr	Sbg	5201 Seekirchen am Wallersee, Entenrennen
Fr	14.6.	10.00–16.00 Uhr	Tirol	5020 Innsbruck, Sparkassenplatz, Bauernmarkt

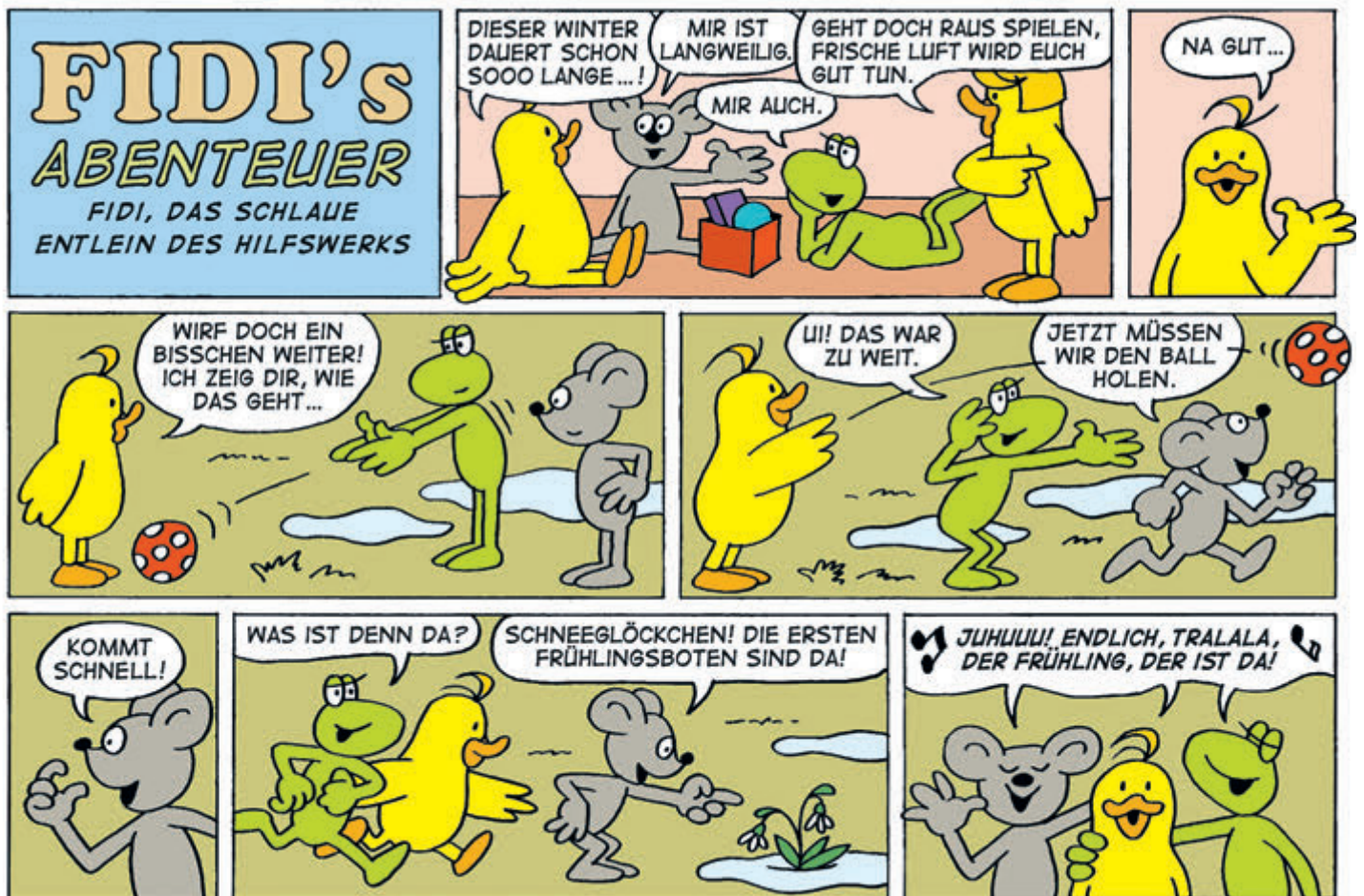
In der nächsten Ausgabe der „Hand in Hand“ (erscheint am 14. Juni) lesen Sie, wo die Hilfswerk Family Tour fortgesetzt wird. Detailprogramm: siehe auch www.hilfswerk.at

Jetzt gratis bestellen!

Besonders beliebt und vielfältig: der Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass – eine Orientierungshilfe rund um die richtige Betreuung und Förderung von Kindern sowie der Hilfswerk Pflegekompass mit vielen praktischen Tipps rund um Pflege und Betreuung.

Bestellen Sie unter: 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at





© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID



**Ihr Leben.
Unsere Aufgabe.
Ihre Sicherheit!**

Arzneimittel für die Pflegeheimbewohner

Ihr Leben. Unsere Aufgabe. Ihre Sicherheit

Mit dem kontinuierlichen Anstieg der Lebenserwartung in Österreich nimmt auch die Zahl der Pflegebedürftigen Jahr für Jahr zu. Rund ein Drittel dieser Personen wird in Senioren- und Pflegeheimen versorgt. Apothekerinnen und Apotheker sowie Ärzte und Pflegefachkräfte betreuen die Bewohner in intensiver Zusammenarbeit. Dieses funktionierende System gilt es beizubehalten. Seitens der Politik gibt es Pläne, an den rechtlichen Grundlagen für die Beschaffung, Lagerung und Abgabe von Medikamenten in Wohn- und Pflegeheimen zu schrauben. Dabei sind es gerade die Apotheken, die durch die lokale Nähe und ihre wissenschaftliche Grundlage den Bewohnern der Pflegeheime das Leben durch fortwährende Überprüfung ihrer Medikation erleichtern. Im Rahmen interdisziplinärer Zusammenarbeit stehen Apothekerinnen und Apotheker den Ärzten und dem Pflegepersonal mit Rat und Tat zur Seite. Vor allem eine Übermedikation in Folge falsch zusammengestellter Wirkstoffe muss verhindert werden,

hier hat das Projekt „GEMED – Multiprofessionelles Geriatriisches Medikationsmanagement“ neue Erkenntnisse gebracht. Ein höheres Lebensalter bringt einen gesteigerten Bedarf an Dauermedikation mit sich – und bei der Einnahme von mehreren Medikamenten steigt das Risiko unerwünschter Arzneimittelereignisse. Die Arzneimittelsicherheit für die Pflegeheimbewohner in Österreich ist den österreichischen Apotheken eine Herzensangelegenheit, weil sie den Menschen stets in den Mittelpunkt ihres Handelns stellen. Die regional enge Kooperation von Arzt, Apotheker und Pflege hat sich bewährt, sichert den Pflegeheimbewohnern Wohlbefinden, stellt flächendeckende Versorgung sicher und ist ein funktionierendes Qualitätsmerkmal unseres Gesundheitssystems.

Österreichische Apothekerkammer
Spitalgasse 31, 1091 Wien
info@apothekerkammer.at

Hand in Hand für Menschen in Not

Hilfswerk International.

Das Hilfswerk stärkt nicht nur Menschen in Österreich, auch im Ausland setzen wir uns mit dem Hilfswerk International für Familien in Not ein.

Katastrophenhilfe, Wiederaufbau und wirksame Entwicklungszusammenarbeit bilden den Dreiklang unserer weltweiten Hilfsprojekte. Im Mittelpunkt stehen der Mensch, seine Gesundheit, die Verbesserung der Lebensgrundlage und die Förderung der Familie – vor allem der Kinder.

Hilfe zur Selbsthilfe

Unsere Stärke sind maßgeschneiderte Hilfsmaßnahmen, die Notsituationen auf verschiedenen Ebenen beseitigen. Dabei gehen wir immer vom bestehenden Potenzial der Menschen aus und bringen in der Zusammenarbeit unser Know-how ein, um zukunftsorientierte Verbesserungen einzuleiten. Begleitend arbeiten wir auf Gemeindeebene und mit den zuständigen nationalen Behörden zusammen, um die Rahmenbedingungen und Strukturen nachhaltig zu verbessern.

Gestärkt in eine chancenreichere Zukunft

In Krisenfällen organisieren wir sauberes Trinkwasser, Mahlzeiten und weitergehende, dem Bedarf entsprechende Hilfestellungen.



2018 konnten wir ...

- hungernde Kinder in Ostafrika mit stärkenden Mahlzeiten versorgen,
- lebensrettende Maßnahmen für syrische Flüchtlingskinder im Libanon durchführen,
- medizinische Hilfe für Frauen und Kinder in Mosambik sicherstellen,
- Ausbildung für Jugendliche in Tunesien gewährleisten,
- beschädigte Häuser reparieren und Wohnraum in Bosnien und Herzegowina schaffen,
- Familien in Kolumbien mit Saatgut, Nutztieren, Werkzeug und Know-how beim Aufbau ihrer Lebensgrundlagen unterstützen,
- wirtschaftliche Entwicklung in Zentralasien fördern und vieles mehr.

Dank der Mithilfe von Spenderinnen und Spendern können wir da sein, wenn Menschen in akute Not geraten, und können bleiben, bis die Familien ihr Leben wieder in ihre eigene Hand nehmen können.

Ihre Spende schenkt spürbare Hilfe

Spenderinnen und Spender, Partner und Fördergeber, Sponsoren, Ehrenamtliche und Personen, die das Hilfswerk in ihrem Testament bedenken – jeder Einzelne hilft, das Leben von Menschen in Not spürbar zu verbessern. Ihnen allen einen herzlichen Dank! <

Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft



Spendenkonto Kennwort „Kinder in Not:“ AT71 6000 0000 9000 1002

Hilfswerk International

Bianca Weissel
01 40 57 500-112
bianca.weissel@hilfswerk-international.at
www.hilfswerk.at/international
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien



Hilfswerk-Adressen

- **Landesgeschäftsstelle** 0316/81 31 81-0
 - **Notruftelefon** 0316/81 31 81
 - **24-Stunden-Betreuung** 0664/807 85 88 32
-
- **Mobile Dienste**

Admont	03613/35 96
Aflenz Becken	03863/20 48
Edelschrott	03145/657
Eibiswald	03466/426 16
Feldbach	03152/396 97
Fürstenfeld	03382/552 68
Graz-Andritz/Gösting	0316/69 84 05
Groß St. Florian	03464/88 37
Hitzendorf	03137/619 34
Kainach	03148/230
Kainbach-Graz	0316/30 39 72
Langenwang	03854/30 07
Leibnitz Nord	03134/25 46
Leibnitz Süd	03455/69 69
Leoben	03842/449 02
Liesingtal	03845/200 91
Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
Neumarkt	03584/36 06
Straden	03472/404 61
St. Lorenzen	03515/48 87
St. Stefan	03116/811 66
Voitsberg Land	03143/204 22
 - **Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit**

Fachbereichsleitung	03152/58 87-0
Ärztliche Leitung	03152/58 87-0

Psychosoziale Beratungsstellen:

Feldbach	03152/58 87-0
Bad Radkersburg	03476/38 68
Mureck	03472/404 85
Graz-Umgebung Süd	03135/474 74
Fürstenfeld	03382/518 50

Mobile sozialpsychiatrische Betreuung:

MSB Feldbach	03152/249 36
MSB Radkersburg	0664/807 85 42 44
MSB Fürstenfeld	03382/557 91
MSB Lieboch	0316/81 31 81-4290

Kinder – und Jugendpsychiatrisches Zentrum:

Feldbach	0664/807 85 42 68
----------	-------------------

PSD-Tagesstrukturen:

PSD Saaz	0664/807 85 42 15
PSD Pirching	0664/807 85 44 01

Streetwork:

Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Südoststeiermark	03152/674 64
Hartberg	03332/661 93

Jugendzentren:

Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Hartberg	0664/807 85 40 06

Vollzeitbetreutes Wohnen:

Feldbach	03152/58 87 41 94
----------	-------------------

Gerontopsychiatrischer Dienst:

Feldbach	0664/807 85 49 00
Feldbach	0664/807 85 49 01
 - **Kinderbetreuung in der Steiermark**

Assistentin Fachbereichsleitung	
Kinderbetreuung	0316/813 181-4044
Kinderbetreuung Bezirke MT, MU, LE	
	0664/807 85 20 01
Kinderbetreuung Bezirke VO, LB, DL	
	0664/807 85 12 51
Kinderbetreuung Bezirke HF und WZ	
	0664/807 85 55 12
Nachmittagsbetreuung	0664/807 85 48 01
Krippe Stainz	0664/807 85 57 04
Krippe Wies	0664/807 85 57 03
Krippe Judenburg	0664/807 85 57 02
Krippe Heimschuh	0664/807 85 56 46
Krippe Markt	
Hartmannsdorf	0664/807 85 56 69
Krippe Mautern	0664/807 85 55 17
Krippe St. Veit i. d. S.	0664/807 85 55 86
Kinderhaus Empersdorf	0664/807 85 57 01
 - **Betreute Seniorenwohnungen**

Burgau	0664/807 85 30 02
Fürstenfeld	0664/807 85 30 04
Graz-Waltendorf	0664/807 85 83 01
Hartberg	0664/807 85 30 07
Kirchberg	0664/807 85 30 11
Leitersdorf	0664/807 85 30 14
Mühdorf	0664/807 85 30 12
Ottendorf	0664/807 85 30 10
Weißkirchen	0664/807 85 30 08
 - **Simultania Liechtenstein**

Sekretariat: 03572/42706-3
Tagesstätte: 03572/42706
Betreutes Wohnen: 0664/807 85 27 05
 - **Mobiler Kinderkrankenpflegedienst**

Einsatzleitung	0664/807 85 12 01
----------------	-------------------
 - **Tageszentrum für Senioren**

Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
---------------------	-------------

Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege





Miete ab 55,-/Monat
Kauf ab 980,-

Symbolbild

20 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW 15, Mobil: 0664 3050300 - www.lorenz-pflegebetten.at



Ihre Arbeitnehmer- veranlagung – Ihr Vorteil

Entgeltliche Einschaltung
Foto: BMF/AdobeStock

 Bundesministerium
Finanzen

Arbeitnehmerveranlagung zahlt sich aus

Wenn Ihr Gehalt über ein Jahr gesehen variiert oder Sie außergewöhnliche Belastungen, Sonderausgaben sowie Werbungskosten absetzen können, ist es sinnvoll, eine Arbeitnehmerveranlagung zu machen. Dadurch bekommen Sie zu viel bezahlte Steuer einfach zurück.

Alle Details dazu finden Sie in unserem aktuellen Steuerbuch unter **bmf.gv.at > Publikationen.**



So holen Sie sich Ihr Geld zurück

Sie können Ihre Arbeitnehmerveranlagung (Formular L 1, L 1k, L 1i) – fünf

Holen Sie sich mit der Arbeitnehmerveranlagung – auch Steuer- oder Jahresausgleich – jenen Teil der Lohnsteuer zurück, den Sie zu viel bezahlt haben. Es lohnt sich.

Jahre rückwirkend – händisch ausgefüllt an das Finanzamt schicken oder direkt dort abgeben. Am einfachsten geht es allerdings mit einem Zugang bei **finanzonline.at**, dem Online-Portal des Finanzamts.

Sobald Ihr Arbeitgeber den Lohnzettel für das abgelaufene Jahr bzw. die Organisationen, denen Sie seit 2016

gespendet haben, Ihre Spende an das Finanzamt übermittelt haben, können wir mit der Bearbeitung Ihrer eingebrachten Arbeitnehmerveranlagung beginnen. Das ist in der Regel ab Ende Februar der Fall. Deshalb macht es Sinn, ab März Ihre Arbeitnehmerveranlagung zu beantragen. Die Reihenfolge der Bearbeitung richtet sich nach dem Datum des Einlangens.

NEU: Mit der BMF App auch Familienbonus Plus berechnen

FAMILIENBONUS+

BMF App zeigt Ihnen Ihre persönliche Ersparnis

Die App wurde um eine zusätzliche Funktion beim Brutto-Netto-Rechner erweitert. Sie bietet nun neben den bewährten Services, wie der Finanzamtssuche und zahlreichen Zolttipps, auch ein Berechnungsprogramm für den Familienbonus Plus bzw. den Kindermehrbetrag.

THE FUTURE IS YOURS.

200

JAHRE

#GLAUBANDICH